

ちえんじい



やぶち

皆さんこんにちは！山口です。
今年の夏は暑い日が続きましたね。
8月はお客様や職人さんとお会いした時に、「暑いですねー」があいさつがわりになっていました。噂では10月まで暑いて声が周りから聞こえています。皆さんも体調に気をつけてお過ごし下さい。お盆はいかがお過ごしでしたか？私はお盆中も公共工事の予定が入っていた為、今年は遠出はなし！と家族にも説明していましたが、休み前に工事延期が決まりました。というわけで直前に先行探しと宿探し。私の希望は毎日暑いので涼しいところ。子供の希望は行った事がないところで釣りをしたい・アスレチック・温泉等々…。調査の結果新潟の湯沢に決定。行ってきましたが避暑地と思いきや…暑い!! でも色々楽しめたようで良かったです。



まつうら

みなさんこんにちは！
お盆が終わったにもかかわらずまだまだ暑さが続いておりますので、体調にお気をつけください！今年のお盆はどこか旅行へ行ったりはしていないのですが、子どもが楽しめる遊び場「ちきゅうのにわ」が出来たということで、羽生のイオンに遊びに行きました。涼しい室内で、砂場やトランポリンなど体を使って遊べていたので良かったです。長期休みや土日祝日のキャラクルカート争奪戦は大変ですよ^^; 抱っこ好きの娘が座ってくれるので絶対取りに行きたい松浦家です！



なかじょう

こんにちは！中條です！まだまだ暑いですが、皆さんいかがお過ごしですか？今年の夏休みは8連休だったので、前回に引き続き子どもたちの推し活に勤めましたよ(笑)上の子は推してるアイドルのライブに2回行き、下の子はウルトラマンのショーを観に行きました！上の子は2回とも推しに近い席だったので大興奮で、ライブ中の動画撮影OKだったので、毎日見返してはニヤニヤしています(笑)下の子はショーに出てくる怪獣が怖かったみたいですが、最後にはがんばれー！とウルトラマンに声援をおくっていました。私は連休最終日に映画「国宝」を観に行き、束の間の一人時間を満喫しました。遠出こそしませんでした。充実した夏休みとなりました。



★安心して入浴できるお風呂★

かつての浴室には、脱衣所と洗い場の間に、数センチから十数センチの段差がありました。この段差は、つまずきやすく、思わぬ転倒の原因となることもあります。最近の浴室は、出入り口の段差がほとんどありません。また、浴室の床材も水はけが良く、滑り止め加工が施されています。段差がなく、滑りにくい床は、つまずきや転倒をなくし浴室内の事故を防ぎます。

最近の浴槽は、またぎやすい高さに設計されています。一般的な高さは40～45cmほどで、これは従来の和式浴槽と比べて、20cmほど低くなっています。浴槽をまたぐ動作は、片足立ちになるため、体のバランスを崩しやすいもの。高さが低めの浴槽であれば、足を大きく上げる必要がなく、転倒のリスクを減らすことができます。浴室内では、足元が濡れていて滑りやすかったり、立ったり座ったりするときに体が不安定になりがちです。安全に入浴するために手すりがあると安心です。浴室の近くに手すりがあると、浴槽をまたぐときだけでなく、立ち座りや移動を楽にしてくれます。また、浴槽の内側に手すりがあれば、体を起こしたり、浴槽から出るときに、つかめるので便利です。浴槽に浸かっている間も、手すりを握っておくことで、

安定した姿勢を保てます。安全に配慮した浴室を見直してみることをお勧めします！



リフォーム大バザールのお知らせ

10月のリフォーム大バザールは、大人気水廻りパックなどお得商品はもちろん、ご来場者様へ防災グッズと美味しい秋の味覚をご用意しています♪また、リフォーム補助金をご検討されている方は、最後のチャンスとなっておりますのでお見逃しなく！

ぜひ、ご家族揃ってお立ち寄りください♪

2025年10月4日(土)・5日(日)

<午前10時～午後5時まで>

皆さまのご来場をお待ちしております

LINEでのご予約も承っております

◎LINE ID:ogawahome_as



ふれあい通心「ちえんじい」 発行者:オガワホームの新築・リフォーム館

住 所 〒334-0054 埼玉県川口市安行北谷545-1 電話048-290-6464 Fax 048-290-6465

■メールはこちら ⇒ staff@lohas-styles.jp ■ホームページはこちら ⇒ <https://ogawahome-as.com>



みんなの健康日安箱

「コラーゲン」で骨質をよくする！

年齢を重ねると骨密度が低下し、骨粗しょう症のリスクが高まります。一方で、骨は何歳からでも丈夫にすることができます。最近の研究では、骨密度だけでなく、コラーゲンが骨の質に関係していることがわかっていきます。その秘密を探りましょう。

■骨とコラーゲンの関係

医師の斎藤充さんによると、骨密度は低いのに骨がもろくなっている人は少なくないとか。そこで研究を進めると、骨が丈夫かどうかは骨密度のほかに、骨の質が関係していることがわかりました。

そもそも、骨の成分の半分はカルシウムですが、残りの半分以上を占めるのがコラーゲンです。このコラーゲンの状態とコラーゲン同士がしっかりと結びついているかどうかで、骨の質が左右されるのです。たとえば、コラーゲンがしなやかならば負荷がかかったときでも骨がしなり、骨折することはありません。一方、

コラーゲンが固まって質が悪いと、負荷がかかったときに骨がボキンと折れてしまうのです。

■ビタミンDを意識的に摂る

加齢とともに骨の老化は進んでいきます。今は骨についての心配がなくても、何もしていないでおくのはNG。丈夫な骨を保つためにできることを今から意識して行いましょう。

まず、食べものについて。骨を強くするのに欠かせないのが、カルシウムの吸収をスムーズにして骨を形成するビタミンDです。斎藤さんが行った研究では、日本人の98%がビタミンD不足であるという結果が出ました。ビタミンDが足りないと、カルシウムが吸収されずに排泄されてしまいます。サバやアジ、マグロ、サンマなどの魚をはじめ、チーズやキノコ類など、ビタミンDをたっぷり含む食材を意識して摂りましょう。また、ビタミンDは日光を

浴びることで体内で作られます。一日数十分でも日光に当たる習慣を持ちたいものです。

■タンパク質をしっかり摂る

コラーゲンの質を保つことも大切で、そのためにポイントとなるのがタンパク質です。豆腐や納豆などの食物性タンパク質、肉や魚、卵などの動物性タンパク質を摂りましょう。注意したいのがサプリメントに頼らないこと。タンパク質不足を心配してサプリメントを摂取しても、それが骨の形成につながるとはかぎりません。まずは食品からタンパク質をとることを意識しましょう。

■運動も骨活に重要

体を動かすことも丈夫な骨を作るのに欠かせません。適度な刺激を骨に与えることで脳に指示を出し、脳が質のよいコラーゲンを作ろうとするのです。骨に刺激を与える「かかと落とし」など、手軽な方法がたくさんあります。

「サバとキノコ、ピーマンの辛みそ炒め」

質のよい骨を作るために
サバやキノコでビタミンDを摂取！

材料（2人分）

サバ（3枚下ろし） 1枚
シメジ 1パック
ピーマン 3個
塩 小さじ1/2
サラダ油 大さじ1/2
A みそ 大さじ1・1/2
豆板醤 大さじ1/2
酒 大さじ4
砂糖 小さじ2

<作り方>

- ① サバは小骨を除いてひと口大に切り、塩をふって15～20分おき、水気を拭く。
- ② シメジは小房に分け、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱してサバを焼き、火が通ったらシメジとピーマンを加えて軽く炒める。
- ⑤ Aを加えて全体に味をからめる。

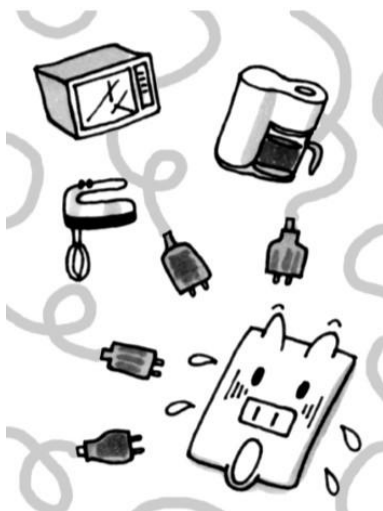




リフォーム相談帖

キッチンのコンセントは
やっぱり1つ1つに設置するといじり過ぎか？

家電用は別に
用意しておき
たいものです。
水はねが心配
な場所には、
普段は普通の
スイッチで、
スイッチの扉



最低でも、電子レンジ
やコーヒーマーカーなど
「置くタイプ」の家電用
と、ハンドミキサーや
フードプロセッサーなど
「出して使うタイプ」の

大きな電力のキッチン
家電が増えていきます。コ
ンセントの数を増やした
ら、同じ回路内で電気を
使いすぎないように、分電
盤の容量と回路分けの
チェックもお忘れなく。

キッチンの家電が増え
たせいでコンセントが足
りなくなり、タコ足配線
で急場をしのいでるとい
うことはありませんか？
キッチンのリフォームの際
はコンセントの位置もよ
く考えておきましょう。

を開けるとコンセントが
現れるスイッチ+コンセ
ントのプレートが便利で
す。また、足もとにコン
セントがあると、冬場の
ヒーターや生ゴミ処理機
用として重宝します。

Q

心理テスト「満足する時間の使い方」

あなたが一番憧れる、海の生き物は次のうちどれ？

- A ウミガメ
- C 熱帯魚

- B ヒトデ
- D イルカ

自分の心
のぞいてみた？

A

A マイペースな性格のあなたは、じっくりと時間をかけて何かにとり組んでいるとき、心が満たされます。仕事なら長期的なプロジェクト、趣味ならたっぷり時間をかけた作品作りなどで大きな達成感を得られるでしょう。

B 変化に対して柔軟に対処できる器用な人。家事をしながら音楽を聴く、通勤時間を利用して資格勉強をするなど、時間を効率的に使うことで満足感を得られます。急な予定の変更なども、逆に楽しむことができるのがあなたの強みです。

C 美しいもの、クリエイティブなものが好きなあなた。お気に入りのアイテムを探してインテリアに加えたり、テーブルコーディネートを楽しんだり。そんな時間があなたを満足させます。美術館や映画館、コンサートホールなどで過ごす時間もあなたを幸せにしてくれます。

D 友人や家族と会話を楽しんだり、趣味の仲間と一緒に過ごしたりする時間があなたに満足感を与えてくれます。知的好奇心が強く、何かを学んだり、新しい情報を得たりすることでも心がときめく人です。



今月の見直し＜排水口のつまり予防＞



熱湯を流すのはNG！

水のトラブルで多いのは、シンクやトイレ、洗面ボウルなど、排水口のつまりでしょう。排水口がつまる原因は場所によってさまざまです。

まず、トイレから。男性用小便器のつまりは尿に含まれるカルシウムの「尿石」が原因で、洋風トイレのつまりはトイレットペーパーの使いすぎによるものが多いようです。次に、バスルームや洗面所で。排水口は髪の毛にシャンプーや石けんの成分がからみついたものがつまります。一方、洗面ボウルは洗剤の成分と皮脂などの汚れが混ざり合ったものがつまりがち。そして、洗濯機の排水口のつまりの原因は繊維くずです。とくにドラム式の洗濯機は繊維くずがたまりやすいので注意しましょう。最後に、キッチンの排水口がつまるおもな原因は「スカム」と呼ばれるもの。油が変性し、石けんのようにかたくなったものです。

さて、キッチンの排水口に流してはいけないものを再確認しましょう。とくに注意したい5つを紹介しましょう。

熱湯 排水口に使われている塩ビパイプは60℃くらいまでは耐えられるものの、それ以上高い熱湯を流すと破損の恐れがあります。とくにやけどするほどの熱湯は流してはいけません。野菜や麺などをゆでるときはボウルにザルを重ね、いったん熱湯をボウルに受けるといいでしょう。

小麦粉 小麦粉もNGのもののひとつ。水分が加わると固まるので、大量の小麦粉を排水口に流すと、つまりの原因になります。フライや天ぷらをするときにはとくに気をつけたいものです。



月に1回洗剤剤を使う！

大量の油 少量なら構いませんが、揚げものに使った油を大量に排水口に捨てるのは厳禁。油は冷えると固まり、排水管の中に蓄積します。そこにほかのゴミが混ざると、「脂肪分スラッジ」と呼ばれるかたまりになってしまいます。

ドレッシング 買ったものの使いきれないドレッシングを排水口に流していませんか？ これもNGです。大量の油と同様、つまりの原因となります。

野菜くず、残飯 もちろん、野菜くずや残飯もそのまま流すのはNG。排水管の中に流れると、ひっかかって堆積し、つまってしまいます。とくにネギの根や皮、キャベツの芯はつまりやすいので要注意です。

食品ラップ、爪楊枝 故意に流すことはないものの、誤って食品ラップや爪楊枝を流してしまわないように注意しましょう。管の中で止まって、流れてくるものをせき止めてしまいます。

排水口のトラブルの原因のほとんどは汚れの蓄積です。月に1回程度を目安に、パイプ洗浄剤を使って排水口や管をきれいにすることが大切です。

キッチンの排水口に流してはいけないもの

- 熱湯
- 小麦粉
- 大量の油
- 使いきれなかったドレッシング
- 野菜くずや残飯をそのまま
- 食品ラップや爪楊枝

汚れの蓄積

